



El vínculo entre la dieta, el ejercicio y el sueño

¿Sabía usted que... pasará hasta un tercio de su vida durmiendo?

Levante la mano si le gusta dormir. Todos estamos de acuerdo en que el sueño adecuado es esencial para nuestra salud, pero solo cuando dormimos lo suficiente. Por lo general, ¿cómo se siente después de una noche de mal sueño? ¿Aturdido? ¿Sin poder concentrarse? Si es así, no está fuera de lo común. La privación del sueño deja a su cerebro agotado, por lo que no puede cumplir con sus deberes como comer y hacer ejercicio. Casi un tercio de los adultos duerme menos de seis horas por noche, mucho menos que la recomendación de siete a nueve horas. Al no dormir lo suficiente, las personas tienden a comer en exceso y elegir alimentos no saludables. Aquellos que están privados del sueño se sienten más atraídos hacia los alimentos altos en calorías. La falta de sueño también puede afectar las hormonas que controlan su hambre y saciedad. Esto puede provocar un consumo desmedido de snacks y comer en exceso.

¿Y qué pasa con el ejercicio? La falta de sueño también puede hacer que se sienta demasiado cansado para hacer ejercicio. Bueno, pero ¿cuál es la buena noticia? Las personas que realizan al menos 30 minutos de actividad física moderada pueden ver un aumento dramático en la calidad de su sueño, especialmente esa misma noche. Reconocer estas conexiones puede ayudar a mejorar su salud general, incluyendo su nutrición, actividad física y sueño.

Según la Fundación Nacional del Sueño, la mayoría de los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño por noche.



Página 2
¡Consejos y trucos sobre cómo mejorar tu sueño!



Página 3
¿Qué beneficio tiene la fibra en su sueño?



Estos son algunos consejos para mejorar tanto la calidad del sueño como la cantidad.

1. Trate de cenar temprano en la noche y evite comer snacks demasiado cerca de la hora de ir a la cama.
2. Evite la cafeína en las últimas horas del día. Esto puede incluir cualquier estimulante como café, bebidas energéticas, refrescos o té.
3. Mueva su cuerpo. Programe el hacer ejercicio regular para mejorar su sueño.
4. Reciba luz natural. Intente pasar algo de tiempo o hacer ejercicio al aire libre: la exposición a la luz natural durante el día puede ayudar a mantener su cuerpo sincronizado.
5. Trate de acostarse a la misma hora cada noche y despierte a la misma hora cada mañana.
6. Absténgase de usar dispositivos electrónicos justo antes de acostarse, incluidos teléfonos, computadoras y tablets.
7. Pase una hora antes de acostarse haciendo actividades relajantes, como leer, meditar o tomar un baño.
8. Concéntrese en aumentar la fibra en su dieta.

Fuente: sleepfoundation.org/physical-health/diet-exercise-sleep

¿Tiene problemas para dormir por la noche porque se preocupa por su próxima comida? Llame al 2-1-1 para obtener los recursos disponibles en su área.

Ser activo. ¡Come sano!

Este mes, tomaré medidas al ...

¿Qué es el insomnio?

El insomnio es un trastorno común del sueño caracterizado por una dificultad persistente para quedarse dormido o permanecer dormido a pesar de la oportunidad de hacerlo. Algunos pueden experimentar somnolencia excesiva durante el día y otros trastornos cognitivos mientras están despiertos causados directamente por la pérdida del sueño. Los adultos mayores corren un alto riesgo de sufrir insomnio, así como otros trastornos del sueño, como la respiración alterada del sueño o el síndrome de piernas inquietas. Sus ciclos de sueño-vigilia cambian y la calidad de su sueño se deteriora a medida que envejece. Algunos estudios sugieren que, a partir de la mediana edad, la persona promedio pierde 27 minutos de sueño por noche por cada década posterior.

Según los expertos, una persona con insomnio debe presentar al menos uno de los siguientes síntomas a pesar de tener suficiente tiempo asignado para dormir y un área de sueño relativamente cómoda:

- Dificultad para quedarse dormido o mantenerse dormido
- Repetidos episodios de despertarse antes de lo deseado
- Sentimientos de resistencia sobre ir a la cama a una hora razonable
- Dificultad para dormir sin intervención de un cuidador



Según las estimaciones actuales, de 10 al 30% de los adultos viven con insomnio.

Asegúrese de hablar con su médico si le preocupa que pueda estar sufriendo de insomnio.

Fuente: sleepfoundation.org/insomnia/older-adults



¿Qué tiene que ver la fibra con eso?

Se ha demostrado que la fibra tiene muchos beneficios para la salud como reducir el colesterol, controlar el azúcar en la sangre, y puede ayudarle a perder o mantener su peso. Los investigadores han descubierto que aumentar su fibra prebiótica podría mejorar la calidad del sueño también. Descubrieron que, cuando pierde el sueño, también puede afectar el equilibrio de buenas bacterias en su intestino. Afortunadamente esto también ocurre al contrario, dormir lo suficiente ayuda a reponer las buenas bacterias en el intestino. También descubrieron que comer alimentos que contienen prebióticos ayuda a conciliar el sueño más rápido y a tener períodos más largos de sueño reparador. La buena salud intestinal también se ha relacionado con una fuerte inmunidad, pérdida de peso, piel saludable, mejora de la salud mental, entre otros. ¿Necesita otra razón para amar la fibra?

Las mujeres necesitan 25 gramos de fibra por día; los hombres deben consumir 38 gramos por día.



Las lentejas, una leguminosa eterna

- Las lentejas son altas en potasio, folato y fibra.
- Las lentejas contienen prebióticos, que ayudan a alimentar los probióticos que apoyan la salud intestinal.
- Agregue lentejas a una salsa de pasta para que sea más saludable.
- Mezcle en ensaladas o agregue a omelettes antes de cocinar.
- Reemplace o complemente parte de la carne en guisos, chili o tacos con lentejas.

Alimentos ricos en fibra prebiótica

Pan y pasta de grano entero
Nueces
Plátanos

Frijoles
Cebollas
Ajo
Espárragos

Fuente: eatingwell.com/article/7677155/eating-more-fiber-could-help-you-get-a-better-nights-sleep/
Fuente: intermountainhealthcare.org/blogs/topics/live-well/2016/03/surprising-health-benefits-of-a-fiber-rich-diet/

Actividad física y sueño

Uno de los beneficios casi inmediatos de la actividad física es el impacto positivo que tiene en su sueño. Estar activo hace que le resulte más fácil conciliar el sueño y dormir más profundamente por la noche. Sabemos que la actividad física literalmente lo cansa, y eso reduce el tiempo que tarda en conciliar el sueño por la noche. La actividad no tiene que ser intensa o en una determinada hora del día. Solo estar activo durante el día, como dar un paseo corto, puede hacer que sea más fácil conciliar el sueño por la noche. La actividad física también lo ayuda a dormir mejor durante toda la noche.



Las Guías de Actividad Física para Estadounidenses muestran varios resultados mejorados del sueño asociados con la actividad física, incluyendo: Aumento de la eficiencia del sueño, calidad del sueño, sueño profundo y menor somnolencia por el día.

Tacos de lentejas



Para 6 personas, 2 tacos por porción,
\$1.09 por porción

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite (canola o vegetal)
- 1 cebolla, cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo, cortados en cubitos (o ¼ cucharadita de ajo en polvo)
- 1 taza de lentejas secas
- ½ paquete (1.25 onzas) de condimento de taco con 40% menos de sodio
- 3 tazas de agua
- 12 tortillas de maíz
- 1 taza de salsa
- 2 tazas de lechuga, cortada en tiras

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y el ajo y cocine durante 4-6 minutos o hasta que estén suaves y fragantes. Revuelva varias veces durante la cocción.
2. Agregue las lentejas y el condimento. Revuelva para que el condimento se mezcle.
3. Poco a poco, agregue el agua y deje que hierva. Baje el fuego a medio-bajo y cubra. Cocine durante unos 30 minutos o hasta que las lentejas estén suaves.
4. Destape y cocine durante 5 minutos más hasta que la mezcla se haya espesado y el líquido se absorba. Triture ligeramente con un tenedor.
5. Caliente las tortillas de maíz según las instrucciones del paquete.
6. Extienda ¼ de taza de mezcla de lentejas en cada tortilla.
7. Sirva con salsa, queso y lechuga.

Congele la mezcla de lentejas que sobre por hasta 3 meses.

Información nutricional (por 2 tacos): 350 calorías, 11 g de grasa, 480 mg de sodio, 8 g de fibra, 16 g de proteína, 51 g de carbohidratos.



Sopa de letras

Lentejas	Cafeína	Microbioma
Prebióticos	Ajo	Fatiga
Fibra	Electrónicos	Ejercicio
Insomnio	Pasta	Nueces

E A Y C U C S O O H D U
 B B O P R Z A H G S D A
 T W D K K A J C V H A U
 S E C E U N E M Z J X S
 E O N Z A H T A O Q O V
 J N C T X H N Q M C A K
 E X Q I W U E Z I E T C
 R S F J N K L T T A S A
 C Y P H K Ó Ó K M H A F
 I S U H Q I R O R D P E
 C I S V B P I T J S Q Í
 I H N E G B H Y C T C N
 O X R S O A H J H E P A
 S P G R O F I B R A L V
 F E C C P M D R A B C E
 Q I M C Y Q N J N V X O
 M W Y W F A T I G A Q M
 C P W Q G J V P O I L L

Esta receta procede de Iowa State University Extension and Outreach. Para obtener más recursos como este, visite el sitio web Spend Smart. Eat Smart, en <http://spendsmart.extension.iastate.edu>. Spend Smart. Eat Smart., es una marca registrada de la Universidad Estatal de Iowa.